

21 x SPECIAL-FITNESS-WORKOUT BBPR
(BAUCH – BEINE – PO - RÜCKEN)
vom 16.01 bis 10.07.2019

(genaue Termine werden im Kurs bekannt gegeben)

Ein klassisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Kraftausdauer und Fettverbrennung. Bauch, Beine, Po sowie Rücken, Arme und Schultern werden trainiert – das Rundum-Programm.

Ziel ist, die Muskulatur zu kräftigen und in Form zu bringen.

Der Kurs ist für jeden geeignet.

Die Mitnahme von Handtüchern und Getränken ist erforderlich.

Wann: Mittwochs

Um: 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr (ACHTUNG ÄNDERUNG)

**Wo: Dreifachsporthalle, Von-Stauffenberg-Straße
(Kleinenbroich)**

Betrag: 94,50 Euro für Nichtmitglieder / 47,25 Euro für Mitglieder

Info: www.djkkleinenbroich.de

Termine werden immer rechtzeitig im Kurs bekannt gegeben



DJK

Fotos privat



Kleinenbroich 1951 e.V., Rhedung 35 b, 41352 Korschenbroich, Telefon: 02161 / 671601
Fax: 02161 / 82 96 11, E-Mail: djkkleinenbroich@t-online.de Internet: www.djkkleinenbroich.de